TITLE: Упражнения для груди в домашних условиях

DESCRIPTION: Как правильно накачать грудь без тренажеров. Анатомия грудных мышц. Эффективные упражнения для груди дома

Как накачать грудные мышцы в домашних условиях

**Накачать грудь** стремится не только слабый пол, мужская грудь также нуждается в поддержании хорошей физической формы. Зачастую посещать тренажерный зал не получается. Некоторых останавливают комплексы, а кто-то просто занят. По этой причине популярностью пользуются **упражнения для груди дома**.

Зачастую новички, желающие заполучить **красивые грудные мышцы,** делают ложные выводы. Они считают, что **накачать грудь в домашних условиях** невозможно. Нет огромного количества тренажеров, тренера, который поможет **качаться правильно**, да и атмосфера не та.

Но **накачать грудные мышцы в домашних условиях** вполне реально, если правильно сочетать диету и физические нагрузки. Исключить что-то одно из этого списка не выйдет. Не стоит забывать о самоконтроле и терпении, ведь за короткий срок **раскачать мышцы груди** до огромных размеров не получится. Также важно помнить о правильной технике, которая поможет **подкачать грудные мышцы не только мужчинам**, но и женщинам.

Немного об анатомии грудных мышц

Чтобы **правильно качать грудь,** необходимо знать её строение. **Грудные мышцы** — одна из самых больших **групп мышц**. За счет этого они способны переносить тяжелые силовые нагрузки. Эти мышцы делятся на три пучка: принадлежащие к  верхним конечностям, к плечевому поясу, и межреберные.

Всего выделяют 6 видов **мышц груди**:

1. **Большие грудные мышцы**. Массивные, в форме веера, плоские. Занимают **большую часть груди.** Они наиболее приспособлены к росту.
2. **Малые грудные мышцы**. Располагаются под большими. Тоже плоские, имеют форму треугольника. С их помощью поднимаются ребра и двигаются лопатки.
3. Подключичная мышца. Находится между верхними ребрами и ключицей. Ее задача — продвигать ключицу вниз и внутрь.
4. Передняя зубчатая мышца располагается на боковой части мышц груди. Она, как и малые грудные мышцы, участвует в движении лопаток.
5. Межреберные мышцы — участвуют в процессе дыхания (вдох и выдох).
6. Подреберные мышцы — находятся на  **внутренней поверхности нижних ребер**. Отличаются от межреберных тем, что их пучки находятся через одно ребро. Участвуют в процессе выдоха.

Также в грудной клетке есть **объемная мышечная перегородка** — диафрагма, которая разделяет брюшную и грудную полости. При вдохе она опускается.

Главное анатомическое отличие мужской груди и женских **грудных желез** — содержание жира. Доказано, что в теле девушки-спортсмена на 10-16% жира больше, чем в теле парня, поэтому при одинаковых нагрузках и питании быстрее **накачать мышцы груди** выйдет у парня. Чтобы усилить эффект от женских тренировок, выполняйте больше повторений с комфортным весом.

По своему строению **грудные мышцы** неповторимы. Они пролегают в разных направлениях, поэтому, если хотите **быстро накачать мышцы груди** и достичь **огромных** результатов, необходимо делать упражнения под разным углом.

Основные правила для роста грудных мышц

Для того, чтобы **быстро накачать грудные мышцы**, нужно соблюдать несколько правил, которые помогут развить **мощную мускулатуру.** Исключив хоть одно правило, **прокачать грудь дома** не выйдет.

Не нужно пытаться **накачать грудные мышцы** до размеров профессионального спортсмена **за месяц.** За такой короткий срок ничего не выйдет.

Основная проблема всех новичков, желающих **накачать грудь дома** — неспособность к самоорганизации. Они начинают выполнять все упражнения подряд, пытаясь как можно **быстрее накачать грудные мышцы.** По этому вопросу лучше всего посоветоваться с профессионалом, с тренером. Консультацию о **правильной накачке груди** возможно получить как онлайн, так и в тренажерном зале.

Среди всех важных факторов для **накачки грудных мышц** выделяют такие:

* режим дня;
* правильное питание;
* правильная техника;
* точно подобранная программа тренировок.

Режим дня и тренировок

Не стоит в погоне за результатом забывать о качественном отдыхе. Больший эффект от занятий будет получен при соблюдении режима дня и хорошем сне. Даже если вы думаете, что **частые и долгие тренировки** помогут быстрее достичь результата, это не так. Все зависит не от частоты, а от качества занятий.

**Тренировки мышц груди** опасны тем, что есть риск получить микротравму, поэтому новичкам рекомендуют **заниматься не каждый день**. Составьте правильную программу **прокачки грудных мышц.** Для начала занимайтесь 2-3 раза в неделю, после можно увеличивать количество тренировок.

Правильное питание

Нельзя получить красивое тело без **правильного питания**. Это всем известный факт. Диетологи считают, что для полноценного функционирования организму нужны все питательные вещества, а голодовка или переедание приведут лишь к проблемам с лишним весом.

В рационе спортсменов должны преобладать продукты для **набора мышечной массы**:

* рыба;
* молочные продукты;
* бобовые и крупы;
* нежирное мясо;
* фрукты и овощи;
* орехи и семечки;
* яйца;
* шоколад и мармелад.

Горький шоколад, зефир, пастила — это некалорийные, полезные  сладости, да к тому же еще и источник быстрых углеводов. Отличный вариант для быстрого восполнения энергии.

Примерный рацион на день

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Время приема пищи** | **Продукты** | **Количество** |
| **Завтрак** | Овсянка с яблоками и орехами | 150-200 г  1 яблоко и 30 г орехов |
| **Обед** | Мясо, овощи на пару или овощной салат, гречка, бурый рис, или запеченный картофель | 150-200 г мяса и 200 г гарнира. |
| **Ужин** | Рыба на пару, салат из зелени и яйца либо творог, | 150 г рыбы  150 г творога или салата |
| **Перекус перед тренировкой** | Натуральный йогурт с фруктами, батончики из сухофруктов, тост с джемом | — |
| **Перекус после тренировки** | Салат из морепродуктов, шоколадное молоко, творог | — |

Правильная техника

Часто основной упор на тренировке делают не на качество упражнений, а на количество подходов, выполняют кучу повторений, забывая о правильной технике. Это самое худшее, что может делать спортсмен. Неправильной техникой он рискует получить травму при **накачке груди**, или настолько облегчить задачу, что мышцы не будут получать должной нагрузки, и тем самым **рост мышечной массы** остановится.

Можно выполнить меньшее **количество повторений в упражнениях,** но при этом с правильной и качественной техникой. От таких занятий эффекта будет в несколько раз больше.

Базовые упражнения

В бодибилдинге выделяют два  вида упражнений, с помощью которых получится **эффективно накачать грудь**:

* изолированные;
* многосуставные.

Первые выполняют на тренажерах, а многосуставные используют для того, чтобы **накачать грудь с помощью штанги** или любого другого веса. Также многосуставные **упражнения** **на грудные мышцы** подходят для выполнения **в домашних условиях,** так как большинство из них выполняется с весом собственного тела.

Главное их отличие от изолированных заключается в том, что с их помощью **можно накачать грудь** и набрать мышечную массу, в то время как изолированные очерчивают и прорабатывают отдельные мышцы. Поэтому основной упор при **накачке мышц груди** делают на программы с большим количеством многосуставных упражнений.

Основные проблемы при тренинге грудных мышц

Ошибки новичков довольно популярны, и встречаются иногда даже у опытных спортсменов. К самым распространенным относят ошибки, связанные с такими факторами:

* дыхание;
* скорость;
* малое количество повторений.

Очень часто упражнения выполняют резко и быстро, что категорически неверно, как и тренировка с одним подходом по 15-20 повторений. Для создания мощной груди этого мало. Такие действия, как поворот рук с гантелями или полное сведение не считаются ошибкой. Если так удобнее — выполняйте. Пользы от этого нет, но и вреда тоже.

Стремясь как можно **лучше накачать грудные мышцы** и найти самый **эффективный и действенный для этого способ,** спортсмены сталкиваются со многими сложностями. **Основная проблема при тренинге груди**: неравномерная нагрузка. К примеру, **правая часть груди накачивается быстрее**, чем левая. Чтобы избежать этого, следите за тем, одинаковый ли вес утяжелителей и насколько правильна техника упражнений.

Домашние тренировки

Невозможно накачать **грудь дома** без занятий спортом.Здесь важно понимать, что главное — не количество часов, проведенных со штангой, а **техника выполнения** и регулярность. Если заниматься весь день, но раз в месяц, это ни к чему не приведет. Так же, как и если выполнять упражнения долго, но неправильно, или облегчая задачу.

Чтобы **парню** и девушке было намного проще получить эффект, необходимо знать, с чего начинать **качать грудные мышцы дома.**

С чего начать

Для начала стоит выбрать время и продолжительность занятий. Не рекомендуют **начинать тренировки** спонтанно или сразу после приема пищи. “Жаворонкам” лучше заниматься в первой половине дня, так как в это время удастся выполнить большее количество повторений, а “совам” можно заниматься после обеда, но не позже, чем за 2-3 часа до сна.

**Новичкам желательно заниматься** 3 раза в неделю по 30 минут. Позже можно увеличить время до часа и добавить количество дней. Чтобы лучше себя контролировать, составьте график занятий. Например, в понедельник, среду и пятницу вы занимаетесь, а в остальные дни отдыхаете. Можно чередовать упражнения. Один день в неделю выполнить больше отжиманий, в другой — жим.

Для того чтобы занятия были максимально эффективными, придерживайтесь нескольких советов:

1. Каждую тренировку необходимо начинать с 10-минутной разминки. Мышцы разогреваются и подготавливаются к нагрузкам, что поможет не уставать так быстро. Завершать занятия нужно растяжкой, не меньше 3 минут.
2. Определите свой идеальный пульс. Основные упражнения выполняйте, когда пульс находится в пределах двух границ. Рассчитать их можно по формуле: (220-(возраст))×0,7 и (220-(возраст))×0,6.
3. Меняйте нагрузку. Чередуйте тренировки на выносливость с силовыми.
4. Поставьте себе реальную задачу. Не нужно стараться превзойти опытных спортсменов. Занимайтесь только для себя и в удовольствие.

Минимальный инвентарь и правильный выбор гантелей

Чтобы **накачать грудные мышцы,** важны не только техника, но и выбор весовой нагрузки. При слишком **маленькой массе** мышцы не будут получать никакой нагрузки, а подъем большого веса может привести к травме. Существуют гантели для каждого пола: для мужчин вес начинается от 4-9 кг, для женщин от 2-4 кг.

Девушкам стоит намного аккуратнее относиться к **прокачке груди** и подбору нагрузки**.** Вначале грудь поднимется и это будет красиво.  Этот эффект будет получен за счет того, что **мышцы находятся в тонусе.** После они начнут расти и вся красота исчезнет. Подбирайте вес в зависимости от вашей цели.

Мужчинам  в этом плане проще: больше вес — лучше растет **мышечная масса.** Советуют выбирать вес от 12 кг и выше, опытные спортсмены работают от 20 кг. Выбирайте **разборные утяжелители,** чем больше можно блинов можно повесить на короткий гриф, тем лучше. Обращайте внимание на дальнейшее увеличение веса. Покупайте длинный гриф, чтобы потом можно было докупать блины по необходимости (лучше выбирать обрезиненные).

Помимо утяжелителей, для **прокачки груди** используют и другой инвентарь. Например коврик для фитнеса или эспандер.

Упражнения для домашних тренировок

**Программа прокачки грудных мышц дома** должна все время меняться, быть разнообразной. Важно время от времени добавлять в свои привычные занятия новые **упражнения для груди дома**. Так мышцы будут все время прорабатываться и расти.

**Во многих физических упражнениях** важен вес и его постоянный рост. Но не все **упражнения на грудь** требуют утяжелителей. Как **один из вариантов** — работать только с весом своего тела. **Мужчинам в своих упражнениях** необходимо все время увеличивать вес, так тренировки будут максимально эффективными.

Если действовать по четко **продуманной схеме,** выполняя все **упражнения на грудные мышцы**, **прокачать  грудь в домашних условиях** будет легко и просто.

Программа тренировок для грудных мышц

Программа тренировок подходит каждому, в ней есть упражнения как для новичков, так и для опытных спортсменов. Выполняя тренинг правильно, достичь нужного результата не составит труда. Не забывайте о том, что тренировка должна начинаться с разминки, а заканчиваться растяжкой.

Для новичка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнение | Кол-во подходов | Кол-во повторений |
| Жим гантелей лежа | 2 разминочных + 3-4 с рабочим весов | 6-12 повторений |
| Отжимания на табуретках | 1 разминочный + 3-4 с рабочим весом | 6-12 повторений |

Для первого этапа этих упражнений будет достаточно. В изолирующих мышцы пока не нуждаются.

Начиная со 2-4 недели, можно переходить ко второму комплексу.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнение | Кол-во подходов | Кол-во повторений |
| Жим гантелей лежа | 2 разминочных + 4-5 с рабочим весом | 6-12 повторений |
| Узкие отжимания | 1 разминочный + 4-5 подходов | 6-12 повторений |
| Разведение гантелей лежа | 1 разминочный + 4-5 с рабочим весом | 10-15 повторений |

Когда вы тренируетесь около 1,5-2 месяцев, необходимо увеличивать вес. Эта нагрузка более-менее серьезная.

Для опытных спортсменов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнение | Кол-во подходов | Кол-во повторений |
| Жим гантелей лежа | 5 подходов + 2 разминочных | 6-12 повторений |
| Отжимания с наклоном вперед | 1 разминочный + 5 подходов | 6-12 повторений |
| Разведение гантелей лежа | 1 разминочный + 4-5 подходов | 10-15 повторений |
| Жим штанги лежа | 1 разминочный + 4-5 подходов | 10-15 повторений |

Усложненный комплекс для опытных спортсменов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнение | Кол-во подходов | Кол-во повторений |
| Жим гантелей вниз головой | 2 разминочных + 5 подходов | 6-12 повторений |
| Отжимания на полу | 1 разминочное + 5 подходов | 6-12 повторений |
| Разведение гантелей лежа | 1 разминочный + 4-5 подходов | 10-15 повторений |
| Жим штанги лежа | 1 разминочный + 4-5 подходов | 10-15 повторений |
| Узкие отжимания | 5 подходов | 8-12 повторений |

Если вам не удается выполнить требуемое количество подходов, не стоит заставлять себя. Выполняйте максимально возможное число повторений, постепенно увеличивая его.

Отжимания

Существуют отжимания на брусьях, с утяжелителями, однако особой популярностью пользуются именно эти четыре вида. А самыми эффективными считаются классические отжимания от пола.

Отжимания от пола

В этом виде упражнений можно менять нагрузку, изменяя угол наклона корпуса. Вполне достаточно отжиматься, чтобы **накачать грудь дома.** **Исходное положение** — ладони немного **на ширине плеч,** корпус находится на одной линии, живот и грудь не провисают. Ноги стоят на носках на небольшом расстоянии друг от друга.

На вдохе опуститесь вниз, **сгибая руки в локтях.** Между телом и полом должно остаться несколько сантиметров. На выдохе вернитесь в стартовую позицию. **Эффективность упражнения** зависит от амплитуды **во время выполнения.** Чтобы её повысить, поставьте руки на упоры. Дома эту роль могут выполнять книги.

Узкие отжимания

Суть заключается в правильной постановке рук. Кисти направлены вперед, а расстояние между ними —  не больше 20 см. Выполнять упражнение нужно с ровной спиной, без прогиба в пояснице. Опуститесь вниз, почти соприкасаясь с полом, но не ложась. **Быстро отожмитесь**, не до конца разгибая руки, и не задерживаясь, опять  спускайтесь. Движение будет почти непрерывным.

Этот тренинг **направлен на проработку** трехглавой **мышцы плеча** и на развитие **нижней части груди.** Его можно использовать как во время **основной тренировки,** так и для разминки.

Отжимания на табуретках

Упражнение отлично прорабатывает не только мышцы груди, **но и спины.** Для выполнения нужно поставить две табуретки под руки и одну под ноги. Ширина варьируется, она зависит от необходимой амплитуды и индивидуальных способностей спортсмена.

Исходное положение: упор лежа на табуретах. **Начните движение** на вдохе, опускаясь вниз за счет **сгибания локтевого сустава,** задержитесь на 5-10 секунд. На выдохе вернитесь в начальную позицию. Очень **важно следить** за дыханием и локтями — их **нельзя выпрямлять полностью.**

С наклоном вперед

Отжимания **с наклоном вперед** отлично прорабатывают мышцы груди.Примите обычный упор лежа: руки на ширине плеч, спина ровная. Ноги поставьте на небольшую возвышенность, например, ящик или низкий табурет. **Локти** выпрямите полностью.

Опуститесь, оставляя как можно меньше расстояния между грудной клеткой и полом. Сделав паузу, отожмитесь и вернитесь в исходное положение, **хорошо почувствовав**, как напряглись мышцы.

Подробнее ознакомиться с техникой **прокачки груди** с помощью этого упражнения можно в этом видео: <https://www.youtube.com/watch?v=YRPrZKdaulk>

Жим гантелей

Отличное упражнение, которое задействует мышцы всей груди, считается лучшим базовым упражнением для прокачки грудных мышц. Чаще всего для накачки бодибилдеры используют 4 вида жима:

1. Жим штанги лежа.
2. Разведение гантелей лежа.
3. Жим гантелей вниз головой.
4. Жим гантелей лежа на полу.

Жим штанги лежа

Жим штанги — **базовое упражнение.** О нем знают как новички, так и опытные спортсмены. Используется в бодибилдинге для развития больших и малых грудных мышц, дельтовидной мышцы и трицепсов. Его возможно выполнять с любым весом.

Необходимо лечь на ровную поверхность, глаза находятся на уровне грифа. Возьмитесь за него руками на расстоянии примерно 60 см друг от друга. На счет 1-2 поднимите штангу, не выпрямляя до конца локти. Задержитесь на 3-4 секунды и опустите её, оставляя около 3 см до груди.

О плюсах и минусах, а также о правильной технике подробно рассказано в видеоролике: <https://www.youtube.com/watch?v=sbB_0N_AfHg>

Разведение гантелей лежа

Разведение гантелей лежа — одно из популярных **упражнений на грудь.** При выполнении работают мышцы живота, ног, ягодиц, а также бицепсы, трицепсы и большие грудные мышцы. Разведение выполняют с любым весом. Перед тренингом обязательно нужно делать разминку.

Для этого занятия вам потребуются **утяжелители,** а именно — гантели. Нужно лечь на ровную поверхность, упираясь согнутыми в коленях ногами в пол. Примите устойчивое положение. Теперь необходимо вытянуть руки так, чтобы они были перпендикулярны полу. Сами гантели параллельны друг другу. Начинайте разводить руки в стороны.

Важно следить за движением: строго вниз и вбок. Локти уходят в пол. Амплитуда зависит от растяжки. Разводите руки настолько, насколько можете. Почувствуйте, как тянутся мышцы. Выполните три подхода по десять раз. Следите за разведением: движения должны быть плавными, без резких движений.

Отлично техника упражнения показана в этом видео: <https://www.youtube.com/watch?v=bLbpRovwSnE>

Жим гантелей вниз головой

Жим гантелей вниз головой — известное упражнение, направленное на низ груди. Главное отличие от **жима штанги** головой вниз в том, что с помощью гантелей возможно максимально увеличить амплитуду и уменьшить нагрузку на запястья. При работе основной вес приходится на грудную мышцу, а второстепенный на дельту, трапециевидные мышцы и трицепсы.

Техника проста и понятна. Необходимо лечь на наклонную поверхность, голова внизу. Выпрямить руки с гантелями над собой. На вдохе начинайте опускать гантели до низа груди. Опускайте до тех пор, пока не почувствуете растяжение грудных мышц. Далее на выдохе выжмите гантели. При выполнении старайтесь прочувствовать все мышцы и следите за локтями. Они должны быть перпендикулярны полу.

Подробнее об этом упражнении рассказывается здесь: <https://www.youtube.com/watch?v=8KaeGiA5OEk>

Жим гантелей лежа на полу

Жим можно выполнять **не только со штангой**, но и с **гантелями**.

Жим гантелей лежа — **тренинг для всех частей груди.** Для того чтобы максимально заставить работать верх, низ и среднюю часть грудных мышц, следует выполнять его под разным наклоном. При занятии жимом задействуются бицепс, трицепс, дельтовидная и большая грудная мышцы.

Возьмите пустой гриф (он будет служить **дополнительным отягощением)** или легкий вес и ложитесь на ровную скамью, руки перпендикулярны полу. Разверните гантели, чтобы они находились на одной прямой. На вдохе опустите гантели, локти направлены строго в пол. На выдохе возвратитесь в стартовую позицию. Повторите 4 подхода по 8-12 раз.

Преимущества этого упражнения:

* большая амплитуда и **нагрузка**;
* возможность проработать каждую мышцу;
* занятие без подстраховки;
* многообразие вариантов выполнения.

О том, какие мышцы прокачиваются и как выполнить упражнение правильно, рассказывается в этом видеоролике: <https://www.youtube.com/watch?v=n48eoyd53kk>

В заключении стоит отметить, что нет ничего невозможного. При определённой доли желания даже дома можно добиться превосходных результатов в накачивании груди. Найдите для себя дополнительный стимул для регулярных занятий, выделите свободное время, и полученные результаты довольно быстро обрадуют вас.